



צוות חינוך והוראה יקרים,

הילדים והילדות חולי הצליאק שבכיתה או בגן אינם יכולים לצרוך גלוטן. בצליאק אין מידות שונות של רגישות. כל חשיפה לגלוטן פוגעת באופן ממשי במעי. צליאק היא מחלה אוטואימונית שבה הגוף תוקף את עצמו כתוצאה מחשיפה לגלוטן. הטיפול היחיד הוא תזונה נטולת גלוטן **קפדנית לכל החיים**. כמויות זעירות של גלוטן מספיקות ליצירת הנזק.

חשוב לחדד, אין מניעה להכניס גלוטן לכתלי בתי הספר והגנים, אך אין בכך כדי להקל ראש – הסבל של חולה הצליאק כתוצאה מחשיפה לגלוטן אינו זניח והנזק המידי והמצטבר משמעותיים מאוד. הסימפטומים של החשיפה לגלוטן יכולים להתבטא באופן גלוי – כאבי בטן, חולשה, הקאות, שלשולים, עצירות, פצעים בפה ועוד; או באופן סמוי מהעין, בין היתר פגיעה בגדילה ובהתפתחות, פגיעה בפוריות, חוסרים תזונתיים, ועליה בסיכון לחלות בסרטן.

לכן, גם אם חולה צליאק אינו מפגין סימפטומים נראים לעין – הנזק עדיין קיים.

התרופה היחידה – הימנעות מגלוטן לחלוטין!

לצד זאת, חשוב ואפשרי בהחלט **לשלב** את הילדים והילדות חולי הצליאק בכל פעילות בכיתה או בגן.

רצון טוב, מודעות ושיח פתוח עם ההורים, יבטיחו מציאת פתרונות קלים ומותאמים, בעזרתם הילדים ישמרו על הבריאות שלהם, ועדיין ירגישו חלק מהקבוצה.



איפה יש גלוטן?

במקומות גלויים



מוצרים עליהם נכתב במפורש כי הם מכילים גלוטן או את אחד הדגנים האסורים (בעיקר חיטה, שעורה, שיפון וכוסמין). כדוגמת לחם, ביסלי, פסטה וקרמבו.
שימו לב – מוצרים שכשרים לפסח אינם בהכרח ללא גלוטן.

במקומות לא גלויים



מוצרים שהגלוטן נמצא בהם כחלק מתהליך הייצור שלהם. כדוגמת שוקולד, אבקת אפייה, ארטיקים, משחת שיניים, פלסטלינה, תבלינים ועוד.

שימו לב #1 ההנחיה הרפואית היא שמוצרים שעלולים להכיל גלוטן, נחשבים למכילים גלוטן.

שימו לב #2 בישראל כיום אין חובת סימון מוצרים, לכן ככל שעל המוצר לא נרשם **במפורש** שהוא ללא גלוטן, יש לוודא מול ההורים שצריכתו מותרת.

שימו לב #3 גם חומרי יצירה, כמו פלסטלינה ובצק משחק, עלולים להכיל גלוטן. ישנו חשש כי חומרים אלו ידבקו מתחת לציפורנים ויכנסו בהמשך לפה (אם לא ינוקו ביסודיות).

במקומות מפתיעים



חשיפה בעקבות זיהום משני, מתרחשת כאשר במהלך הכנה או הגשה לא מוקפדים, מוצרים שאינם מכילים גלוטן "הזדהמו" מגלוטן. לכן, חשוב לשטוף ידיים היטב עם סבון לאחר כל מגע עם גלוטן (בדומה לנצנצים, גלוטן נדבק לכל דבר).

צוואות ליהודים משני:



ילד שנגע בביסלי ואז נגע בפרי
העביר אליו את הגלוטן



לחם ללא גלוטן שהונח
על צלחת עם לחם רגיל



ממרח שהוכנס אליו סכין שמרחו
איתו קודם לחם עם גלוטן



פסטה ללא גלוטן שבושלה במים
שהיתה בהם קודם פסטה עם גלוטן

צוותים יקרים,

מחלת הצליאק היא בעלת השלכות רגשיות, נוסף על הבריאותיות. הילדים והילדות חולי הצליאק מודעים לשונות שלהם, הנובעת מההגבלה במוצרים איתם הם יכולים לבוא במגע, ועתידים, לצערנו, להיות לעיתים גם במצבים או בסביבה שידגישו להם את תחושת החריגות. בגילאים בהם נבנים הדימוי והביטחון העצמי, וקיים הצורך הטבעי להיות חלק מהקבוצה, חשוב פי כמה להימנע מהחרגה או הרחקה שלהם על רקע הצליאק.



הפתרונות כיום רבים ופשוטים ליישום, והורי הילדה הצליאקית ישמחו לסייע לכם באיתורם. שיתוף שלהם לאורך הדרך, יקל עליכם לנווט בין שיטת העבודה שלכם ובין הצרכים הבריאותיים והרגשיים של הילדה ויסייע להפחית מחששות ההורים.

על מנת להקל, צירפנו לכם קובץ מפורט עם הצעות וכלים שימושיים להיערכות ולהתמודדות יומיומית.

תודה על שיתוף הפעולה בשמירה על הילדים שלנו.



לכל שאלה, התייעצות או התלבטות, אתם מוזמנים לפנות להורי הילדה.
או לכתוב אלינו, לדוא"ל הייעודי לתחום החינוך: maavak.edu@gmail.com





הצעות וכלים להתנהלות עם צליאק בבית הספר

51



צוותי ההוראה והחינוך הם דמויות מרכזיות וחשובות עבור הילדים והילדות בכיתה. קבלת האחר והמסרים שעוברים מכם הם בעלי משמעות עצומה, שתשפיע על מערכות היחסים ביניהם ועל ההתנהגות אליהם גם בפעילויות שלא במסגרת מערכת החינוך.



שקפו את ההסכמות ביניכם לכל יתר ההורים, במטרה לצמצם אי-נעימות של הורי הילדה הצליאקית מול ההורים האחרים.



קיימו שיחה עם ההורים לפני תחילת השנה לתיאום ציפיות בנוגע להתנהלות לאורך השנה. מחלת הצליאק זהה לכל ילד וילדה שחולים בה, אבל ההנחיות הרפואיות וההתנהלות המשפחתית יכולות להשתנות ממשפחה למשפחה.



מומלץ לתלות את מסמכי ההסבר וההצעות במקום נגיש לצוותים, לרענן הידע מעת לעת וכן עבור צוותים מחליפים.



ככל שישנו צוות מחליף, ודאו כי הוא מעודכן בפרטים הרלוונטיים לילדה ותנו לו לקרוא את מסמכי ההסבר וההצעות. אל תסתפקו ביידוע כי קיים צליאק. במקרה של ספק – תנו להורים לשוחח עם הצוות החלופי ולהעביר את הדגשים.



זכרו שחולי צליאק מודעים לשונות שלהם, אך המטרה היא לצמצם אותה ככל הניתן ולמנוע החרגות שיכולות להיות להן השלכות רגשיות וחברתיות. **ילדים יעדיפו תמיד לקבל יחס זהה לחבריהם.**



התנהלות עם אלוף



1

ודאו מראש עם ההורים אם מוצר מתאים או לא, לפני שאתם מחלקים לילדה. אל תתנו להם דבר שיאלצו לקחת מהם אחר כך. גם ילדים בוגרים, ובוודאי ילדים צעירים, לא תמיד יודעים מה מותר להם. **זכרו – גם במוצרים הכי תמימים יכול להתחבא גלוטן.**

2

ודאו עם ההורים מה ההעדפות שלהם – יש הורים שיעדיפו להביא אוכל מהבית בכל פעילות, ויש הורים שישמחו להדריך אתכם או את ההורים האחרים.

3

ככל שהורי הילדה יתבקשו להביא תחליפים – תנו להם זמן מספק להיערכות. אפשרו להורים להביא קופסת תחליפים לילדה שתישאר בארון בגן/בכיתה, ממנה יהיה ניתן להוציא במידת הצורך.

4

השתדלו להימנע מהפתעות של הרגע האחרון הקשורות באוכל, של הצוות או של ההורים האחרים, שלא נבדקו מראש מול הורי הילדה הצליאקית, כדי לחסוך עוגמת נפש לכל הצדדים ולהקטין את השונות.

5

שימו לב – **אין כל סיבה להרחיק את הילדה הצליאקית מהילדים האחרים**, לא בזמן משחק ולא בזמן האוכל. הסבירו לילדים כי כל אחד אוכל את האוכל שלו ולא מכניס ידיו או אוכל לצלחת של האחר. ככל שאתם מחלקים אוכל מעורב, עם ובלי גלוטן, חשוב לחלק ראשונים לילדה הצליאקית (ולהשאיר תוספת בצד, ככל שרצו), לפני שהידיים שלכם מזדהמות מגלוטן.



גנים: שקלו לתלות שלט במטבח הגן עם שם הילדה, תמונה, פרטי הקשר של ההורים ונקודות מרכזיות בהתנהלות הנוגעת לצליאק.



פעילויות וחגגות

שקלו להגדיר מראש רשימת חטיפים, שתופץ לכלל ההורים ורק ממנה יורשו הילדים להביא חטיף לפעילויות ולחגיגות השונות. המלצה זו מקלה פי כמה במקרה של שילוב בין צליאק ובין אלרגיות שונות בכיתה/בגן. רשימת החטיפים שאינם מכילים גלוטן מקיפה את מרבית החטיפים האהובים. בקשו מהורי הילדה הצליאקית להעביר אותה אליכם ולכל ההורים האחרים.



העדיפו חגיגות המבוססות פירות וירקות ונמנעות מראש מגלוטן.

ככל שהאוכל מעורב (עם ובלי גלוטן) – דאגו להפרדה של כל המנות (גם מנת ירקות יש לחתוך בנפרד. חולה צליאק לא יוכל לאכול מצלחת מרכזית שילדים אחרים נגעו בה). וודאו, ככל הניתן, שילדים אחרים לא מכניסים ידיים לאוכל ללא גלוטן ולא אוכלים גלוטן מעליו.

אירועים בהם האוכל מוגש כ"בופה" הם מאתגרים יותר לניהול. בדקו מראש איך תוכלו להבטיח את ההפרדה. דאגו לפינה נפרדת ושמורה לאוכל ללא גלוטן, ואל תאפשרו גישה לילדים (ולמבוגרים) אחרים.

באירועים שכבתיים/כלל בית ספריים ובכל אירוע אחר המתרחש בין כתלי הגן או בית הספר – הבטיחו שיש לפחות דבר אחד שיתאפשר גם לחולי הצליאק, שיהיה עבורם שווה ערך לאוכל עם הגלוטן (היו הוגנים, פירות לעולם לא ישתוו לגלילות).



"הפסקות פעילות" מנוהלות לרוב על ידי הילדים עצמם. ודאו מראש שמה שיחולק מתאים גם לחולי צליאק. בשעות העשרה המועברות על ידי גורמים אחרים (מרצה אורח, הורים, סבים, סבתות), בדקו מראש אם הפעילות כוללת כיבוד ודאגו להתאמות.

בטיולים ובפעילויות מחוץ לכתלי הגן ובית הספר, בהם עתידים להיות מחולקים אוכל או פינוקים אחרים, ודאו מראש שיש מענה גם לחולי צליאק.



פעילויות אפייה

אסור לקמח רגיל ולמוצרים אחרים עם גלוטן להגיע אל הילדה. חולה הצליאק או לחפציו.

גם שאיפת קמח רגיל עלולה להיות בעייתית. לכן, הימנעו מהכנת בצקים ומאפים המכילים קמח רגיל "מאפס" (כדוגמת פשטידות, חלות ועוגות), בסביבת הילדה. חולה הצליאק.



ככל שפעילות האפייה היא מעורבת, עם ובלי גלוטן -

- הציבו עמדת עבודה נפרדת, אך הקפידו לכלול בה ילדים נוספים, כדי למנוע החרגה. דאגו שכל סביבת העבודה תהיה נקייה מגלוטן.
- הכינו את הבצק מראש ותנו לילדים ולילדות לעצב את הבצק המוכן.
- הקפידו שכל הקימוח, של הבצקים עם ובלי גלוטן, ייעשה עם קמחים ללא גלוטן. אפשר לקמח גם עם קמחי קטניות מתאימים וזולים, כמו קמח אורז.
- דאגו למערוכים וכלים ייעודיים, שלא נגעו קודם בגלוטן.

באפייה על סאג' - גלוטן לא מתפרק באש ולכן הטמפרטורות הגבוהות של הסאג' לא יעלימו אותו.

- בסאג' מעורב (עם ובלי גלוטן), יש לעטוף את הבצק בנייר כסף לפני הנחה על הסאג'.
- שקלו רכישת סאג' קטן נפרד שימש באופן בלעדי עבור הבצק ללא הגלוטן.

ימי הולדת

בחגיגות בגן/בבית עם עוגת יום הולדת ביתית, ישנן שתי חלופות:

כל העוגות תהיינה ללא גלוטן.

הציעו להורי הילדה הצליאקית לחלק מתכון לעוגה ללא גלוטן לכל ההורים האחרים.

כל הורה יחליט על דעת עצמו ולחולה הצליאק תהיה עוגה אישית משלו.

במקרה זה מומלץ להנחות את כלל ההורים להביא עוגת שוקולד פשוטה עם סוכריות צבעוניות ולהימנע מעוגות מנקרות עיניים, שיעצימו את השונות. ככל שיוחלט כך, יש לוודא שהורי הילדה מיוודעים באשר למועד החגיגה, או שיש מקפיד שבו ניתן לשמור עוגות אישיות למקרה הצורך.



גנים: בגנים בהם נהוגה אפייה, ניתן לאפות ביחד עם הילדים בגן מתערובות קנויות ולהבטיח עוגות ללא גלוטן לכל הילדים.





חנוכה, יום העצמאות, ל"ג בעומר
ודאו שיש לילדה אוכל מותאם ללא גלוטן – סופגניות, פיתות, פלאפל, לאפות על הסאג' (בהתאם לחג).

ט"ו בשבט חלק מהפירות היבשים מכוסים בקמח, שנועד למנוע הידבקות שלהם. יש לוודא בטרם הרכישה, האם הפירות מתאימים לחולי צליאק. שימו לב כי **מוצרים הנמכרים בתפוזות אסורים באופן גורף**, בשל החשש מזיהום משני. ישנם פירות יבשים ללא גלוטן הזמינים לרכישה.

פורים

☆ איפור ברובו מכיל גלוטן, לכן יש להימנע מאיפור באזור השפתיים, אלא אם מדובר באיפור ללא גלוטן.
☆ ודאו שיש לילדה אוזני המן ללא גלוטן.

☆ **במשלוח מנות, ישנן שלוש חלופות:**

- כל אחד מביא לעצמו.
- החלפת משלוחי מנות – ודאו מראש מיהם הילדים המחליפים, כדי שיוכלו להיערך בהתאם.
- במקרה של הגרלה במסיבה עצמה – דאגו שכל המשלוחים יהיו ללא גלוטן.
- רכישה מרוכזת – דאגו למשלוחים מותאמים.



פסח

✈ אוכל כשר לפסח אינו בהכרח ללא גלוטן.
✈ מצות רגילות מכילות גלוטן. ישנן מצות ללא גלוטן הזמינות לרכישה.
✈ קחו בחשבון שמצות נוטות להתפורר בקלות ויש לשים לב לכך בסדר פסח הכיתי!



שבועות

✿ שיבולי החיטה, השעורה, הכוסמין והשיפון מכילים גלוטן. לרוב חולי הצליאק לא אמורה להיות מניעה לגעת בהם, אך זאת בתנאי שהם שוטפים ידיים בצורה יסודית לאחר מכן עם מים וסבון.
✿ העדיפות, אם כן, היא להציג שיבולים מלאכותיות (או תמונות שלהן), או להציג קציר אחר (למשל, כותנה).
✿ עלי ומכתש – הכתישה של השיבולים יוצרת אבקה שמתפזרת (קמח) ולכן בעייתית מאוד.
✿ העדיפו כתישה של דברים אחרים (כוסמת, אורז, עדשים, קינואה...).

